



DINH DƯỠNG

Nấu Những Bữa Ăn Lành Mạnh cho Những Người Thân Yêu Của Bạn

Sức khỏe tốt khởi đầu từ gia đình. Đây là những bí quyết giúp bạn làm những bữa ăn bổ dưỡng cho chính bạn và những người trong gia đình bạn.

Ăn Uống Đúng Cách — Rất Tốt cho Bạn!

Ăn uống lành mạnh có thể thay đổi cuộc sống của bạn. Vì nó giúp ích cho sức khỏe của bạn. Nó cho bạn thêm năng lực, và làm cho bạn cảm thấy khỏe hơn. Thức ăn lành mạnh không có nghĩa là có mùi vị dở! Điều quan trọng để ăn uống lành mạnh là do thức ăn mà quý vị nấu, nấu thế nào và ăn bao nhiêu.

Nấu Món Gì và Thế Nào

Khi bạn chiên và quay, là bạn cho thêm mỡ vào thức ăn của bạn. Thay vì vậy hãy nướng lò, xào xơ ít dầu và nướng vỉ. Bớt muối, dầu ăn và đường khi nấu. Hãy xem chỉ dẫn dưới đây:

- ▶ Thay thế *muối* bằng hành hay những loại mùi vị như húng quế, ngò tây, bột tỏi, tiêu, thì là và hương thì là.
- ▶ Thay thế *mỡ* bằng phô mai ít béo, lòng trắng trứng và dầu ăn.
- ▶ Thay thế *sữa* bằng sữa đậu nành, kem phô mai và kem chua ít béo.
- ▶ Thay thế *đường* bằng những vị như hành tỏi, gừng, bột hồi hoặc hạt ốt Gia mai ca khô.

Ăn Ít Đi

Phần ăn của mỗi bữa đã tăng nhiều trong 20 năm qua. Khi bạn đi ăn ngoài, bữa ăn có thể nhiều hơn. Nên nghĩ đến việc nấu ăn ở nhà.

1 ly cereal = *một nắm tay*

1/2 chén cơm, mì hoặc khoai tây = *1/2 trái banh baseball*

1 1/2 oz. phô mai = *2 miếng*

1/2 ly kem = *1/2 trái banh baseball*

1 ly rau tươi = *1 trái banh baseball*

1 củ khoai tây nướng = *một nắm tay*

1/2 ly trái cây tươi = *1/2 trái banh baseball*

3 oz. thịt, cá hoặc gà vịt = *một cỡ bài*

3 oz. cá nướng vỉ = *cuốn sổ chi phiếu*

1 bánh pancake = *đĩa DVD*

2 muỗng súp bơ đậu phộng = *một trái banh chơi bóng bàn*

1 muỗng cà phê bơ hoặc chất béo = *1 viên xí ngầu*

Hãy nhớ đến những điều tốt này khi bạn làm thức ăn cho bạn và gia đình của bạn.

Nên biết một ngày bạn cần ăn bao nhiêu thức ăn loại gì. Hãy vào:

www.mypyramid.gov.

Bạn không cần phải mồi ép mọi người trong gia đình bạn ăn thật nhiều để tỏ ra là bạn yêu thương họ. Hãy thay vào đó món quà mà bạn tặng cho họ là một sức khỏe tốt.

